

確地服藥吧！當你的血壓降低時，你及早得心臟病、中風、腎衰竭的機率也隨之降低。（摘自9卷1期“今日食品”）

日本農村小孩

最愛看電視

農村的小孩在屋外活動的時間，竟比都市的小孩少，但看電視的時間却每天平均多13分鐘，這是日本全國餅乾公會所做的調查。

該會自日本全國的小學生，隨意抽出900名做調查對象。結果：看電視的時間，農村的小孩每天平均2小時又10分鐘，都市的小孩是1小時57分。在屋外活動，農村的是1小時41分，都市是1小時57分。（陳鳳晨節譯自日文“綠色快報”）

糙米加黃豆

“天下一品”

吃糙米，營養唯一不足的是蛋白質，如果配以肉、蛋、奶類的食品，則能補足這種缺憾，不過，以黃豆來和糙米搭配，以黃豆豐富的蛋白質加上糙米完全的營養素，這

兩種食物的混合，可以說是“天下一品”，對人體健康真是再理想不過的食物了。

糙米加黃豆，這東西要怎麼吃？在此介紹1種煮法，確實能夠將這兩種食物混而為一，使其發揮營養之極致。

將糙米和黃豆一起洗淨。（黃豆1/5，糙米4/5），用水浸約4、5個鐘頭（不妨利用晚上的時間浸），之後加一點塩，以煮白米的兩倍水，用快鍋煮，水沸氣開之後，繼續煮20分鐘，這一來，不但黃豆可以像糙米一般鬆軟可口，糙米也摻有黃豆的香味。

黃豆本身豐富的蛋白質之外，更有油脂——含不飽和脂肪酸——及其他養分，以黃豆加糙米作為主食，則大家的健康必然大為改善；因此主食之外的副食就可以不必太過計較，而能隨個人所好去攝食。（摘自9卷1期“今日食品”）



超迷你紅蘿蔔

紅蘿蔔的品種，已從7寸變成5寸的短根時代！在日本的消費者對迷你型蔬菜興趣甚濃的時候，東京市面上最近出現一種超迷你的紅蘿蔔。

這名叫“卡露車”的超迷你紅蘿蔔，直徑僅1.3公分，長11至12公分，原產荷蘭。

特徵是：①紅蘿蔔特有的味道較淡。②甘度較高。③易煮熟。目前市價為一束（約150公分重）60元日幣。（陳鳳晨節譯自日文“家之光”雜誌）

食塩不宜多吃

食塩不宜多吃！在日常生活上不能一日無它，但過量則有害。日本北部人民喜歡吃鹹魚，患高血壓者比日本南部人民少吃鹹魚者多出1倍。

據調查，一般日本人素亦喜吃各種塩漬物，每日所吃各種食物含有食塩20克（一克等於一千mg）以上，顯屬過多，對於老人尤為不宜。實際上每人每日吃四克食塩已足夠。（陳鳳晨節譯自日文“綠色快報”）

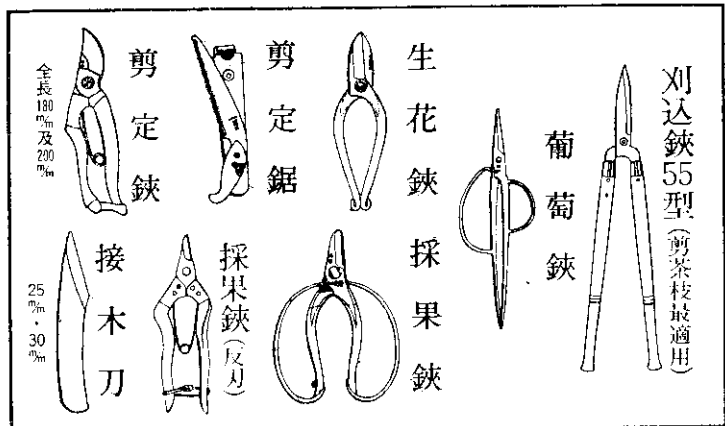
日本周恒牌 高級園藝工具

鋼質最優秀！
設計最實用！

其他：
大梨鉗、洋蔥鉗、植木鉗、
松葉鉗、芽切鉗。

請認清商標，謹防假冒。

* 原裝進口，歡迎選購 *



經銷處：新高貿易股份有限公司 台北市峨嵋街68號 電話：3314190 · 3713208 郵撥台北市15195號